

## INGREDIENSER

2 pakker Hälsans Kök Pulled

1 dl røde ris

1 grøntagsbouillonterning

1 dl madhavre/hvedekerner

2 gulerødder

2 pastinakker

½ dl kikærtelage

1 spsk olivenolie

½ fed hvidløg

1 citron

Salt

Avocado

Sukkerærter

Spirer



4 SERVERING



25 MIN



INTERMEDIATE

Prøv den lækre bowle med rodfrugter og Hälsans Köks Pulls. Den perfekte ret til at tømme køleskabet med diverse grøntsager, og derigennem undgå madspild.

## TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

**1. Kog risene og Skyl, snit og rist rodfrugterne**

Sæt ovnen på 200°C. Kog risene og madhavren/hvedekerner i hver sin gryde, med en halv bouillonterning i hver gryde. Skyl, skræl og snit rodfrugterne og rist dem i ovnen med lidt olie og krydderier.

**2. Lav dressingen**

Hæld kikærtelage (også kaldet aquafaba) med hvidløg i en blender. Blend og hæld olien i lidt ad gangen, til det er tykt som en almindelig mayonnaise. Tilsæt citronsaft og riv skrællen ned i massen. Smag til med salt og peber efter præference.

**3. Steg pakken med Pulled Beans**

Steg dine Hälsans Kök pulled beans i henhold til anvisningen på pakken

**4. Saml og server!**

Skyl og hak dine grøntsager. Bland de kogte ris og madhavren sammen i en skål. Servér dine Pulled Beans på risblandingen sammen rodfrugterne, den veganske citrus-mayo og de grøntsager du har valgt.

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)